

Согласовано  
директор  
27.01.2025г.



И.Ю.Сагалаева

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.



**Пример 2-х недельное меню на горячее питание  
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья с 1 по 4 класс (7-11 лет),  
для муниципальных общеобразовательных школ**

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:  
 директор \_\_\_\_\_ и.Ю.Сагалаева  
 27.01.2025г.



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 /Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
<b>День /неделя 1: Понедельник</b>	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	200	5,07	6,13	38	227,45	182/2017м	39
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	27
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,5	54-23гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2.1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>18,26</b>	<b>18,31</b>	<b>97,82</b>	<b>634,86</b>		<b>108,73</b>
<b>Обед</b>							
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	19
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>430</b>	<b>3,28</b>	<b>4,43</b>	<b>51,45</b>	<b>266,57</b>		<b>40,48</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1070,00</b>	<b>21,54</b>	<b>22,74</b>	<b>149,27</b>	<b>901,43</b>		<b>149,21</b>



Согласовано  
директор  
27.01.2025г.



И.Ю.Сагалаева



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>День 3/неделя 1: Среда</b>	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	24
Запеканка рисовая с творога и молоком сгущенным 150/20	170	9,80	10,15	37,67	281,23	54-2т/2022н	45
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>17,74</b>	<b>15,73</b>	<b>74,32</b>	<b>514,95</b>		<b>108,73</b>
<b>Обед</b>							
Суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	110,02	54-25с/2022н	19
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>430</b>	<b>5,57</b>	<b>6,23</b>	<b>45,46</b>	<b>259,99</b>		<b>40,48</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>1020,00</b>	<b>23,31</b>	<b>21,96</b>	<b>119,78</b>	<b>774,94</b>		<b>149,21</b>

Согласовано  
директор  
27.01.2025г.



и.Ю.Сагалаева



Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

*Завтрак*

Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	20
Котлеты мясочакартофельные по - Хлыновски с соусом 90/30	120	12,74	9,90	17,78	211,18	454/2004л 54-3сс/2022н	36
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>24,82</b>	<b>20,70</b>	<b>98,31</b>	<b>683,52</b>		<b>108,73</b>
<i>Обед</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022н	19
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4хн/2022н	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>430</b>	<b>4,68</b>	<b>4,39</b>	<b>38,32</b>	<b>211,17</b>		<b>40,48</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1080,00</b>	<b>29,50</b>	<b>25,09</b>	<b>136,63</b>	<b>894,69</b>		<b>149,21</b>

Согласовано  
директор  
27.01.2025г.



и.Ю.Сагалаева



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							
Оовощи по сезону в нарезке (огурец )	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	20
Гуляш из отварного мяса	90	12,02	11,79	3,27	167,27	246/2017м	44
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Вафли	30	1,2	3,7	17,7	118,26	п.т	11
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	53-13хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,80</b>	<b>20,95</b>	<b>84,48</b>	<b>623,77</b>		<b>108,73</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>606</b>	<b>20,74</b>	<b>18,36</b>	<b>85,96</b>	<b>599,19</b>		
<b>Обед</b>							
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,80	13,22	106,62	54-3с/2022н	19
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>430</b>	<b>3,76</b>	<b>6,29</b>	<b>55,92</b>	<b>290,19</b>		<b>40,48</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>990</b>	<b>25,56</b>	<b>27,24</b>	<b>140,40</b>	<b>913,96</b>		<b>149,21</b>
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>430,00</b>	<b>4,93</b>	<b>5,53</b>	<b>47,93</b>	<b>261,72</b>		

Согласовано  
директор  
27.01.2025г.



и.Ю.Сагалаева



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

**Завтрак**

Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022н	35
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	24
Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Чай с молоком	200	1,60	1,10	12,58	66,62	54-4гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,73
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,46</b>	<b>16,78</b>	<b>93,49</b>	<b>602,98</b>		<b>108,73</b>

**Обед**

Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	19
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>430</b>	<b>3,62</b>	<b>4,27</b>	<b>43,37</b>	<b>232,97</b>		<b>40,48</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>980</b>	<b>23,08</b>	<b>21,05</b>	<b>136,86</b>	<b>835,95</b>		<b>149,21</b>

Согласовано  
директор  
27.01.2025г.



И.Ю.Сагалаева



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>День 2 /неделя 2: Вторник</b>	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							
Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	25
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	44
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>19,24</b>	<b>16,46</b>	<b>77,47</b>	<b>540,67</b>		<b>108,73</b>
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017м	19
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4хн/2022н	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>430</b>	<b>3,66</b>	<b>2,60</b>	<b>41,11</b>	<b>205,77</b>		<b>40,48</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1070</b>	<b>22,90</b>	<b>19,06</b>	<b>118,58</b>	<b>746,44</b>		<b>149,21</b>

Согласовано  
директор  
27.01.2025г



И.Ю.Сагалаева



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортозжко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>День 3 /неделя 2: Среда</b>	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	24
овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м	40
Картофель запеченый из отварного	150	3,32	8,42	23,04	181,22	146/2017м	18
Вафли	30	1,2	3,7	17,7	118,26	п.т	11
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20,19</b>	<b>21,38</b>	<b>74,01</b>	<b>580,84</b>		<b>108,73</b>
<b>Обед</b>							
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н	19
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	53-13хн/2022н	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>430</b>	<b>7,40</b>	<b>6,31</b>	<b>40,88</b>	<b>249,85</b>		<b>40,48</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>990</b>	<b>27,59</b>	<b>27,69</b>	<b>114,89</b>	<b>830,69</b>		<b>149,21</b>

Согласовано  
директор  
27.01.2025г



И.Ю.Сагалаева



Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	20
Котлеты рубленые из кур	90	8,04	10,15	8,29	156,67	294/2017м	34
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>20,83</b>	<b>20,25</b>	<b>89,38</b>	<b>628,09</b>		<b>108,73</b>
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	19
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	53-13хн/2022н	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>430</b>	<b>7,38</b>	<b>6,31</b>	<b>48,52</b>	<b>280,69</b>		<b>40,48</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1110</b>	<b>28,21</b>	<b>26,56</b>	<b>137,90</b>	<b>908,78</b>		<b>149,21</b>

Согласовано:  
директор  
27.01.2025г.



И.Ю.Сагалаева



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>День 5 /неделя 2: Пятница</b>	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	20
Тефтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом	90	11,48	8,35	9,50	159,07	54-15м/2022н 331/2017м	44
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	53-13хн/2022н	15
Печенье топленое молоко	30	1,98	5,20	20,50	136,70	п.т	11
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,73
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>22,04</b>	<b>19,01</b>	<b>93,51</b>	<b>634,01</b>		<b>108,73</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>598,00</b>	<b>20,35</b>	<b>18,78</b>	<b>85,57</b>	<b>597,32</b>		
<b>Обед</b>							
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25с/2022н	19
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	18,48
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>430</b>	<b>5,23</b>	<b>4,09</b>	<b>53,54</b>	<b>272,89</b>		<b>40,48</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>990</b>	<b>27,27</b>	<b>23,10</b>	<b>147,05</b>	<b>906,90</b>		<b>149,21</b>
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>430,00</b>	<b>5,46</b>	<b>4,72</b>	<b>45,48</b>	<b>248,43</b>		

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>Среднее значение за завтрак</b>		<b>20,55</b>	<b>18,57</b>	<b>85,76</b>	<b>598,26</b>
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>26,68</b>	<b>23,50</b>	<b>25,60</b>	<b>25,46</b>
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
<b>Среднее значение за обед</b>		<b>5,20</b>	<b>5,12</b>	<b>46,71</b>	<b>255,08</b>
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>6,75</b>	<b>6,48</b>	<b>13,94</b>	<b>10,85</b>
<b>Среднее значение за день</b>		<b>25,74</b>	<b>23,69</b>	<b>132,47</b>	<b>853,33</b>
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>33,43</b>	<b>29,99</b>	<b>39,54</b>	<b>36,31</b>
<b>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</b>		<b>77,00</b>	<b>79,00</b>	<b>335,00</b>	<b>2350,00</b>
<b>Распределение ЭЦ</b>				<b>Норма</b>	
	<b>Завтрак</b>		<b>25,46</b>	<b>20-25%</b>	
	<b>Обед</b>		<b>10,85</b>	<b>30-35%</b>	

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно- исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.